Neuroplasticity

هیچ كات بیرت كردووەتەوە بۆچی كە لێهاتوویيەك فێردەبی سەرەتاكەی قورسە بەڵام دواتر زۆر ئاسان دەبێ یاخود خۆ ئێمە دەڵێین دەمارەخانەكانی مێشك نوێ نابنەوە و دروست نابنەوە، بەڵام كەسێك دەتوانێت بگەڕێتەوە باری ئاسایی دوایی ئەوەی زیانێك بە مێشكی كەوتووە.

ئەمانە پەیوەندییان بە Neuroplasticity ەوە هەیە كە بریتییە لە توانای مێشك بۆ دروستكردنی دەمارەخانەكان یان ڕێكخستنەوەیان لە ئەنجامی فێربوونی شتێك یان ئەزموونێك یان خوويەك یان دووای زیان بەركەوتن بە مێشك.

بۆنموونە كاتێك كەسێك زیان بە مێشكی دەگات جا بەهۆی نەخۆشییەك بێت یان زەبرێك زۆرێك لە زیانەكان چاك دەبنەوە و دەرئەنجامەكانی نامێنن بەهۆی Neuroplasticity ەوە

یەكێكی تر لە نموونە باوەكان بریتییە لە كردنی ڕاهێنانەكانی بەهێزكردنی مێشك هەر ڕاهێنانێك بێت، بۆ نموونە ڕاهێنانەكانی خێراخوێندنەوە ئەگەر بۆ ماوەیەك بەردەوام بیت ئەو بەشانەی مێشك كە بەرپرسن لە بینین و جوڵەی چاوەكان و تەركیز بە ڕێژەیەكی بەرچاو خێرا دەبن و ژمارەی پەیوەندی نێوان دەمارەخانەكان زیاددەكەن

دەكرێ Neuroplasticity بە سێ شێوە ڕوودەدات

١. گۆڕانكاری لە پێكهاتەی بەشەكانی مێشك: بۆ نموونە فێربوونی بەكارهێنانی ئامێرێكی مۆسیقا دەبێتە هۆی زیاد بوونی چالاكی لە لاجانگە پل و زیادبوونی قەبارەی ئەو ناوچەیەی مێشك

٢. گۆڕانكاری لە فەرمانی بەشێكی مێشك: ڕوو دەدات كاتێك كە بەشێك لە مێشك تووشی زیان دەبێت و لەم حاڵەتەدا بەشێكی تر لە مێشك قەرەبووی فەرمانی ناوچەی لەدەستچوو دەكاتەوە

٣. گۆرانكاری لە پەیوەندی نێوان دەمارەخانەكان: لە ئەنجامی زۆر خوێندنەوە و بیركردنەوە لە بابەتێك پەیوەندی نێوان دەمارەخانەكان بەهێزدەبن و بەبیرداهاتنەوە و بیركردنەوە لەو بابەتە دیاریكراوە بە شێوەیەكی بەرچاو خێرا دەبێت

جۆرە جیاوازەكانی Neuroplasticity بە شێوەیەكی گشتی پێكەوە ڕوودەدەن.

پێویستە بزانین Neuroplasticity دابەش دەبێت بۆ ٢ جۆر:

جۆری یەکەم پێی دەوترێت **(Self-directed Neuroplasticity)**:نیورۆپلاستیسیتی خود ئاڕاستەکراو، پرۆسەیەکە کە تێیدا بەویستی خۆمان پێکهاتە یان فەرمانی بەشێك لە مێشکمان دەگۆڕین بە ئەنجامدانی کارێك بە مەبەست، دروستکردنی خوویەك، بیرکردنەوەی بەردەوام لە بابەتێك.

جۆری دووەم بریتییە لە **Experience-dependent Neuroplasticity**: نیورۆپلاستیسیتی وابەستە بە ئەزموون، لە ئەنجامی ئەزموونی تاکەکان ڕوودەدات، کاتێك کە کەسەکە بەبێ مەبەست دەبێتەوە هۆی گۆڕانکاری لە فەرمان یان پێکهاتەی بەشێك لە مێشکی.

هەریەك لەم ٢ جۆرە دەگونجێت دەرئەنجامەکەیان

١. پۆزەتیڤ بێت: ڕوودەدات لە ئەنجامی فێربوون، ڕاهێنان، ئەزموون و خوی باش و لە ئەنجامدا کەسەکە سوودبەخش دەبێت بە دەرئەنجامەکانی.

٢. نێگەتیڤ بێت: وەك ئاماژەمان پێکرد، Neuroplasticity پەیوەستە بە ئەزموون و کردار و بیرکردنەوەی تاکەکانەوە، ئەزموونی خراپ یان خووی خراپ دەبنە هۆی ئەوەی کە Neuroplasticity ڕوربدات و لە ئەنجامدا Neuroplasticity ببێتە پاڵنەر بۆ بەردەوام بوون و هاندەری خووە خراپەکە وەك زۆر بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان، کەمخەوی یان زۆرخەوی، یارییە ئەلیکترۆنییەکان، سترێس.

ئەو هۆکارانەی وادەکەن Neuroplasticity خێرابێت

١. وەرزش کردن چونکە دەبێتە هۆی دەردانی BDNF کە پرۆتینێکە یارمەتی گەشەی دەمارەخانەکان دەدات و بەمەش Neuroplasticity خێرادەبێت.

٢. خوێندن و خوێندنەوە.

٣. فێربوونی لێهاتووییەکی نوێ.

٤. خەوێکی تەندروست: چونکە بەشێکی زۆر لە Neuroplasticity ڕوودەدات لە کاتی خەوتندا.

٥. تەمەن: مرۆڤ هەتا تەمەنی کەمتربێت توانای Neuroplasticity زیاترە.

٦. خواردن: ئەو خواردنانەی کە دەوڵەمەندن بە ڤیتامینەکان و ئۆمێگا ٣ دەتوانن Neuroplasticity خێرابکەن.

لەکۆتاییدا، ئەو کردارانەی ڕۆژانە دەیانکەین، مێشکمان ڕێکدەخات بۆ ئەوەی بتوانین باشتر و خێراتر و ئاسانتر ئەو کارانە ئەنجام بدەین، کارەکە باش بێت یان خراپ، مێشکمان توانای جیاکردنەوەی نییە، تەنها یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بە ئاسانترین شێوە کارەکانت ئەنجا بدەیت